

6.040 Hovädzia pečienka srbská

100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,80	0,80
cibuľa	0,80	0,68	0,90	0,76	1,00	0,85	1,20	1,02
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,13	0,13	0,15	0,15
paprika červená mletá	0,03	0,03	0,05	0,05	0,08	0,08	0,10	0,10
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
paprika zelená	2,00	1,50	2,50	1,88	3,00	2,25	3,00	2,25
rajčiaky	3,00	2,70	3,50	3,15	4,00	3,60	4,00	3,60
múka hladká	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
hmotnosť porcie v g	104		130		156		182	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	70		90		110		130	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na kusy o hmotnosti 1 kg, ktoré opečieme na časti oleja. Na zvyšnej časti oleja opražíme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme mäso, červenú mletú papriku, soľ, mleté čierne korenie, podlejeme vriacou vodou a dusíme. K polomäkkému mäsu pridáme očistené pokrájané rajčiaky a papriku. Mäkké mäso vyberieme a pokrájame na porcie. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, rozriedime vodou a varíme ešte 20 minút.

Príloha: varené zemiaky, dusená ryža.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B ₁	B ₂	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	451	108	12,4 ₃	4,2	1,8	4,3	1,0	16,1	1,5	0,08 ₄	0,1	0,1	22,1	0,3
B	585	140	14,5	6,4	3,1	5,2	1,2	19,5	1,8	0,09	0,1	0,1	27,1	0,3

			5							9				
C	731	176	16,7 6	8,7	4,3	6,5	1,4	24,2	2,1	0,11 4	0,1	0,1	31,9	0,4
D	830	199	18,8 7	9,9	4,9	7,5	1,5	26,9	2,3	0,11 4	0,1	0,2	32,1	0,4